



Hoofdgerechten

## Quiche met quinoakorst

Voor 4 personen.

### Ingrediënten

100 gram quinoa  
4 tomaten (in kleine partjes + verwijder het vruchtvlees)  
350 gram groene asperges (in stukken van 3 cm + hou de aspergekopjes apart voor de garnering)  
2 theelepels tijmblaadjes (verse)  
100 gram kaas (oude + geraspt)  
scheutje melk  
zonnebloemolie  
peper  
zout

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet door een zeef en laat afkoelen. Doe 1 ei bij de quinoa en meng goed. Schep de quinoa in een met bakpapier beklede ronde taartvorm en duw aan met de platte kant van een lepel. Zet 10 minuten in de oven.

Verhit wat zonnebloemolie in de koekenpan en bak de aspergestukjes beetgaar. Breng op smaak met peper en zout.

Vul de taartbodem met de tomatenpartjes en de asperges. Klop de resterende eieren los met de melk en meng met de geraspte oude kaas en de tijm. Voeg naar smaak peper en zout toe. Giet het eimengsel over de vulling. Garneer met de aspergekopjes.

Zet de taart 30 minuten in de oven totdat het eimengsel gestold is.

### Keukenbenodigdheden

Oven  
Quichevorm

